

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ みそ汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分 g
いわし		40
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油（米油）		
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3.3
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）



かば焼きのたれを作ります

いわしのかば焼きを作ります



みそをだして溶いておきます



もやしをゆでます



甘酢あえを作ります



みそ汁を作ります



鶴ヶ峯小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
きんぴら
かきたま汁



かきたま汁		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		25
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
しょうゆ		0.6
酒		1
食塩		0.65
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	こまつなを切り、下ゆでする。
3	ねぎを切る。
4	鶏卵を割る。
5	だし汁を煮たて調味し、水溶きでんぷんを入れる。
6	鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
7	こまつなを入れる。



横浜市立鶴ヶ峰小学校の給食

6月



ごはん ぎゅうにゅう

かつおのあんかけ

そくせきづけ ぶたじる

●かつおのあんかけ	しょうゆ	1
かつお（角）	酢	1
凍り豆腐	塩	0.2
でんぷん	●豚汁	
揚げ油（米油）	木綿豆腐	20
しょうが	豚肉	10
しょうゆ	3 だいこん	10
砂糖	2 ねぎ	10
みりん	1 こまつな	9
酒	1 ごぼう	8
でんぷん	0.3 にんじん	5
水	15 淡色辛みそ	6
●即席漬	赤色辛みそ	2
キャベツ	30 削り節・水	110
きゅうり	10	

※給食室での作り方を紹介しています。

かつおのあんかけ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

即席漬を作ります

豚汁を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



削り節で
だしをとります

きゅうりを
加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



かつおのあんかけ
を作ります





横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



ピーマンをゆでます



じゃがいもを揚げます



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります



茎わかめスープを作ります

横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ アイスcream



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう

野菜・豆腐を
切ります



キャベツを下ゆでします

回鍋肉を作ります



中華スープを
作ります



回鍋肉

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5 c m角	7
赤ピーマン	1.5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1.1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		2

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料(◆)を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて
炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぶんを
入れる。

横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

2020年



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



給食室の様子

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

作り方

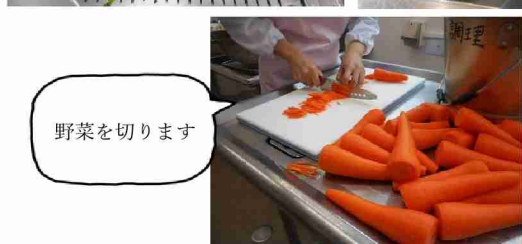
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だしをとる。
- 2 にんじん、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。



こまつなに虫などがついていないか確認しながら、丁寧に洗います



野菜を切ります



ハンバーグ(冷凍)をスチームコンベクションオーブンで焼きます



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ ふりかけ



肉じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1
塩		0.1
水		5

給食室の様子



作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ごま酢あえ かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
あじフィレ		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		5
◆しょうが	汁	0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.8
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

あじのあんかけの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 あじにでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちにたれをからめる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



6月17日(月)

横浜市立鶴ヶ峯小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ジャガマーボー
- 酢ーラータン風
スープ

